

MEKANISME KOPING WANITA DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN FISIK AKIBAT MENOPAUSE DI DESA LAMHASAN, PEUKAN BADA, ACEH BESAR

Coping Mechanisms of A Woman in Dealing with Physical Changes Due to Menopause in Lamhasan Village, Peukan Bada, Aceh Besar

Syarifah Rauzatul Jannah¹ dan Rekha Putria Sari²

¹Bagian Keilmuan dan Keperawatan Jiwa dan Komunitas, PSIK-FK Universitas Syiah Kuala

²Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala

¹Community and Mental Health Nursing Department, School of Nursing, Faculty of Medicine, Syiah Kuala University
E-mail: Syarifah_Rauzatul_Jannah@yahoo.com

ABSTRAK

Mekanisme koping dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause adalah mekanisme yang dilakukan oleh wanita dimana koping tersebut mampu menghasilkan adaptasi menetap untuk mempertahankan keseimbangan dalam diri wanita menopause. Penelitian ini untuk mengetahui gambaran mekanisme koping wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar 2010. Penelitian ini berbentuk *deskriptif eksploratif* dengan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 12 sampai dengan 20 Desember 2010 di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar. Jumlah sampel sebanyak 62 orang. Alat pengumpulan data berupa angket dengan skala likert. Data dianalisa secara manual dengan menggunakan table distribusi frekuensi. Dari hasil Penelitian diperoleh bahwa mekanisme koping wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause berada pada kategori baik yaitu sebanyak 33 orang (53,2%), mekanisme koping dengan konfrontasi berada pada kategori baik sebanyak 37 orang (59,7%), mekanisme koping denial pada kategori baik yaitu sebanyak 35 orang (56,5%), mekanisme koping perbandingan positif berada pada kategori baik yaitu 37 orang (59,7), dan mekanisme koping proyeksi berada pada kategori sebanyak 34 orang (54,8%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan, dengan adanya mekanisme koping yang baik dari diri, diharapkan mampu mengatasi stress ataupun kecemasan dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause sehingga tercipta keseimbangan atau homeostasis dalam diri wanita.

Kata Kunci: *Mekanisme koping, perubahan fisik, menopause*

ABSTRACT

Mechanism in dealing with physical changes caused by menopause is a mechanism using by women to produce a coping adaptation to maintain balance when they in menopause time. This research is to indentified woman coping mechanism in the face of physical changes caused by menopause in Lamhasan village, Peukan Bada, Aceh Besar, 2010. Descriptive exploratory study was shaped by purposive sampling method. Data collection was conducted on December 2010, 12 to 20 in the Lamhasan village. Total sample were 62 respondents. Instrument for data collection using the questionnaire form with Likert scale. Data were analyzed by using table distribution frequency. The results of study found that the women coping mechanisms in dealing with the physical changes caused by menopause are in Good category as many as 33 people (53.2%), coping mechanisms of confrontation are in Good category as many as 37 people (59.7%), coping mechanisms of denial in Good category as many as 35 people (56.5%), coping mechanisms of positive comparisons are in Good category is 37 people (59.7), and coping mechanisms of projections in Good category as many as 34 people (54.8%). Based on these results it can be concluded that with good coping mechanisms, it is expected that women to be able to deal with stress or anxiety in the face of physical changes caused by menopause in order to create balance or homeostasis in women

Keywords: *coping mechanisms, physical changes, menopause*

PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu proses peralihan dari masa produktif menuju ke masa non produktif yang disebabkan oleh penurunan hormon estrogen dan progesterin seiring dengan bertambahnya usia.

Menopause di angkat dari bahasa latin yaitu *mensis* yang artinya bulan dan bahasa Yunani-nya adalah *Pausis* yang berarti berhenti, merujuk hanya pada saat periode menstruasi terakhir. Menopause baru bisa ditentukan dengan pasti satu tahun setelah

menstruasi berhenti. Usia rata-rata terjadinya menopause alami ialah 51,4 tahun, dengan rentang umur dari 35 sampai 60 tahun (Bobak & Lowdermilk, 2005).

Pada umumnya orang lebih senang menggunakan istilah menopause, padahal istilah sebenarnya adalah klimakterium, yaitu fase peralihan antara premenopause dan pascamenopause. Fase klimakterium ini dibagi beberapa tahapan atau fase yaitu fase Pramenopause yaitu fase antara usia 40 tahun dan dimulainya fase klimakterium, fase Perimenopause yaitu fase peralihan antara pramenopause dan pascamenopause, menopause yaitu berhentinya haid secara alamiah, dan terakhir adalah fase pascamenopause di mana sudah tidak berfungsi sama sekali ovariumnya (Sarwono, 2003).

Menurut Sarwono (2003) setiap wanita antara usia 40-50 tahun akan mengalami yang namanya menopause. Menopause merupakan suatu proses peralihan dari masa produktif yang disebabkan oleh penurunan hormone estrogen dan progesteron seiring dengan bertambahnya usia. Sehubungan dengan terjadinya menopause pada wanita, biasanya akan diikuti berbagai gejala atau perubahan yang meliputi aspek fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan wanita tersebut.

Menopause, seperti tersirat dari namanya, adalah waktu dari kehidupan seorang wanita saat masa haidnya berakhir. Ini terjadi karena dia tidak menghasilkan estrogen yang cukup untuk mempertahankan jaringan yang responsive dalam suatu cara yang fisiologik aktif. Pada bagian besar wanita, menopause terjadi antara umur 51 tahun, tetapi sebagian kecil lainnya masih mengalami haid hingga mereka berumur 60 tahun (Hacker & Moore, 2002).

Berdasarkan data yang diperoleh oleh Hardi, wanita Indonesia yang memasuki masa menopause saat ini sebanyak 7,4% dari populasi. Jumlah tersebut diperkirakan menjadi 11% pada 2005, kemudian naik lagi sebesar 14% pada 2015 (Media Indonesia Online, 2009).

Menurut Kasdu (2002), perubahan yang terjadi pada menopause ada empat yaitu perubahan organ reproduksi, perubahan hormon, perubahan fisik, dan perubahan emosi yang semua perubahan tersebut dipengaruhi oleh kadar hormon yang menurun. Penurunan drastis kadar hormon estrogen dan progesteron akan diikuti berbagai perubahan fisik seperti kulit mengendur, inkontinensia urin, pada waktu beraktivitas jantung berdebar-debar, adanya sensasi ini yaitu terjadinya peningkatan suhu tubuh secara tiba-tiba, sakit kepala, mudah lupa, sulit tidur, rasa kesemutan pada tangan dan kaki, nyeri pada tulang dan otot. Hasil Penelitian pada tahun 2005, didapatkan bahwa sindroma menopause dialami oleh banyak wanita di seluruh dunia. Sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika, 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Indonesia mengalami sindroma menopause (Leni, 2005)

Saat ini di Indonesia mempunyai 14 juta perempuan menopause. Namun menurut proyeksi penduduk Indonesia tahun 1995-2005 oleh Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk perempuan di atas 50 tahun adalah 15,9 juta orang. Bahkan, pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 60 tahun perempuan menopause. Menopause sesungguhnya merupakan hal yang secara alamiah akan dialami tiap perempuan. Menurut National Institutes of Health, Amerika Serikat tahun (dikutip tanggal 12/05/2007), menopause merupakan tahap akhir proses biologi yang dialami wanita berupa penurunan produksi hormon seks perempuan, yakni, estrogen dan progesteron dari indung telur (Sadish, 2007).

Masalah psikologis yang dihadapi seseorang yang mengalami perubahan fisik akibat menopause memerlukan suatu coping yang dapat membuat seseorang bertahan dan beradaptasi dalam menghadapinya. mekanisme tersebut adalah cara seseorang dalam mengatasi suatu stress.

Menurut Bobak tahun 2005 kemampuan wanita untuk mengatasi stress melibatkan tiga faktor, yaitu: persepsi wanita atau pemahaman terhadap kejadian, sistem pendukung, serta mekanisme coping.

Mekanisme koping menurut Stuart dan Laraia (2005) adalah upaya apa saja yang diarahkan pada manajemen stress dan terbagi menjadi 3 yaitu yang pertama yaitu mekanisme koping yang memusatkan pada masalah di sini termasuk negosiasi, mencari nasehat dan konfrontasi, yang kedua adalah mekanisme koping yang memusatkan secara kognitif di mana di sini termasuk perbandingan positif, ketidaktahuan yang selektif, penggantian penghargaan, dan devaluasi objek yang tidak diinginkan, dan yang terakhir adalah mekanisme koping yang memusatkan pada emosi yang termasuk di dalamnya adalah penolakan, penindasan, dan proyeksi.

Terkait penelitian perubahan fisik pada menopause dari penelitian Hesti Winarsih tahun 2007 yang berjudul “hubungan perubahan fisik wanita dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi menopause Di Dusun Sinangoh” didapatkan hasil penelitian ini adalah dapat disimpulkan bahwa ada korelasi negatif yaitu ada hubungan perubahan fisik dengan kecemasan wanita dalam menghadapi menopause sehingga semakin perubahan fisiknya tinggi semakin rendah tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran mekanisme koping wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Aceh besar tahun 2010.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran mekanisme koping wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar Tahun 2010.

Tujuan Khusus

a) Untuk mengetahui gambaran koping dengan konfrontasi pada wanita

dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh besar, b) Untuk mengetahui gambaran koping dengan denial pada wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar, c) Untuk mengetahui gambaran koping dengan perbandingan positif (include positive comparison) pada wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar, d) Untuk mengetahui gambaran koping dengan proyeksi pada wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain

Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif eksploratif yaitu untuk mengetahui gambaran tentang mekanisme koping wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Aceh Besar Tahun 2010.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar pada tanggal 12-20 Desember tahun 2010.

Populasi dan Sampel

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita yang berusia 45 – 60 tahun di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar yang berjumlah 128 jiwa dari 630 kepala keluarga.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria sampel yang akan diambil adalah sebagai berikut: Wanita yang berusia 45 – 60 tahun, Wanita yang bersedia menjadi responden, Dapat membaca dan menulis, Warga yang berdomisili di Desa Lamhasan, Sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Slovin (1960) yang di kemukakan oleh Notoatmodjo (2002) yang berjumlah 62 orang

Hasil Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 Desember sampai dengan 20 Desember 2010 di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar dengan jumlah sampel adalah 62 responden. Data demografi dalam penelitian ini meliputi : umur, status perkawinan, pendidikan terakhir, dan pekerjaan. Gambaran demografi tersebut dapat dilihat pada table berikut ini:

Table 5.1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden Di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar Tahun 2010 (n=62)

NO	Data Demografi	Frekuensi	Persentase
1	Umur wanita :		
	a. 45-60 tahun	19	30,64 %
	b. 51-55 tahun	26	41,93 %
	c. 56-60 tahun	17	27,41 %
	Total	62	100 %
2	Status Perkawinan :		
	a. Menikah	50	80,64 %
	b. Janda	12	19,35 %
	Total	62	100 %
3	Pendidikan Terakhir		
	a. SD	3	4,83 %
	b. SMP	11	17,74 %
	c. SMA	31	50 %
	d. DIPLOMA	10	16,12 %
	e. SARJANA	7	11,29 %
	Total	62	100 %
4	Pekerjaan :		
	a. PNS	13	20,96 %
	b. IRT	6	9,67 %
	c. WIRASWA STA	43	69,35 %
	Total	62	100 %

Sumber : Data primer (diolah 2010)

Berdasarkan table 5.1 di atas dapat diketahui bahwa wanita yang menghadapi perubahan fisik akibat menopause ditinjau dari umur dari 62 responden sebagian besar berumur 51-55 tahun (41,93%). Bila ditinjau dari status perkawinan maka yang paling banyak yaitu menikah sebanyak 50 responden (80,64%). Bila ditinjau dari

pendidikan terakhir yang mendominasi adalah SMA sebanyak 31 responden (50%). Dan bila ditinjau dari pekerjaan yang paling banyak adalah wanita dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 43 responden (69,35%).

Data Mekanisme Koping Wanita dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar Tahun 2010.

Table 5.2. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar Tahun 2010

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Adaptif	33	53,2
2	Maladaptif	29	46,8
	Total	59	100

Sumber : Data Primer (diolah 2010)

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa mekanisme koping wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar tahun 2010 berada pada kategori adaptif dengan jumlah 33 responden (53,2%).

Hasil pengolahan data untuk setiap subvariabel yang diteliti adalah sebagai berikut : **Mekanisme Koping dengan Konfrontasi Pada Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar 2010.**

Hasil pengolahan data nilai jawaban responden untuk konfrontasi wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause diperoleh nilai $x = 1657$ dengan $\bar{x} = 26,7$ sehingga dapat disimpulkan bahwa mekanisme koping dengan konfrontasi dapat dikategorikan adaptif jika $x \geq 26,7$ dan maladaptif $x < 26,7$. Hasil pengkategorian tersebut dapat dilihat pada table berikut :

Table 5.2.1. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping dengan Konfrontasi Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Adaptif	37	59,7
2	Maladaptif	25	40,3
Total		59	100

Sumber : Data Primer (diolah 2010)

Berdasarkan data tabel diatas dapat dilihat bahwa mekanisme koping wanita dengan konfrontasi dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar tahun 2010 berada pada kategori adaptif dengan jumlah 37 responden (59,7%).

Mekanisme Koping Dengan Denial Pada Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar 2010.

Hasil pengolahan data nilai jawaban responden untuk denial pada wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause diperoleh nilai $x = 1582$ dengan $\bar{x} = 25,5$ sehingga dapat disimpulkan bahwa mekanisme koping dengan denial dapat dikategorikan adaptif jika $x \geq 25,5$ dan maladaptif $x < 25,5$ Hasil pengkategorian tersebut dapat dilihat pada table berikut:

Table 5.2.2. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping dengan Denial Pada Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar Tahun 2010.

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Adaptif	35	56,5
2	Maladaptif	27	43,5
Total		59	100

Sumber : Data Primer (diolah 2010)

Berdasarkan data tabel diatas dapat dilihat bahwa mekanisme koping wanita dengan konfrontasi dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di desa

Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar tahun 2010 berada pada kategori adaptif dengan jumlah 37 responden (59,7%).

Mekanisme Koping Dengan Denial Pada Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar 2010.

Hasil pengolahan data nilai jawaban responden untuk denial pada wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause diperoleh nilai $x = 1582$ dengan $\bar{x} = 25,5$ sehingga dapat disimpulkan bahwa mekanisme koping dengan denial dapat dikategorikan adaptif jika $x \geq 25,5$ dan maladaptif $x < 25,5$ Hasil pengkategorian tersebut dapat dilihat pada table berikut:

Table 5.2.2. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping dengan Denial Pada Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar Tahun 2010.

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Adaptif	35	56,5
2	Maladaptif	27	43,5
Total		59	100

Sumber : Data Primer (diolah 2010)

Berdasarkan data tabel diatas dapat dilihat bahwa mekanisme koping wanita dengan denial dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar tahun 2010 berada pada kategori adaptif dengan jumlah 35 responden (56,5%).

Mekanisme Koping Dengan Perbandingan Positif Pada Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar 2010.

Hasil pengolahan data nilai jawaban responden untuk perbandingan positif pada wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause diperoleh nilai $x = 1730$ dengan $\bar{x} = 27,9$ sehingga dapat disimpulkan bahwa mekanisme koping

dengan perbandingan positif dapat dikategorikan adaptif jika $x \geq 27,9$ dan maladaptif $x < 27,9$. Hasil pengkategorian tersebut dapat dilihat pada table berikut :

Table 5.2.3. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping dengan Perbandingan Positif Pada Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar Tahun 2010.

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Adaptif	37	59,7
2	Maladaptif	25	40,3
Total		59	100

Sumber : Data Primer (diolah 2010)

Berdasarkan data tabel diatas dapat dilihat bahwa mekanisme koping wanita dengan perbandingan positif dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar tahun 2010 berada pada kategori adaptif dengan jumlah 37 responden (59,7%).

Mekanisme Koping Dengan Proyeksi Pada Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar 2010

Hasil pengolahan data nilai jawaban responden untuk proyeksi pada wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause diperoleh nilai $x = 1417$ dengan $\bar{x} = 22,9$ sehingga dapat disimpulkan bahwa mekanisme koping dengan proyeksi dapat dikategorikan adaptif jika $x \geq 22,9$ dan maladaptif $x < 22,9$. Hasil pengkategorian tersebut dapat dilihat pada table berikut :

Table 5.2.4. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping dengan Proyeksi Pada Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause di Desa Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar Tahun 2010.

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Adaptif	34	54,8
2	Maladaptif	28	45,2
Total		59	100

Sumber : Data Primer (diolah 2010)

Berdasarkan data tabel diatas dapat dilihat bahwa mekanisme koping wanita dengan proyeksi dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di desa

Lamhasan Kecamatan Peukan Bada Aceh Besar tahun 2010 berada pada kategori adaptif dengan jumlah 34 responden (54,8%).

PEMBAHASAN

Mekanisme Koping dengan Konfrontasi Pada Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan rata-rata responden lebih memiliki mekanisme koping dengan konfrontasi dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause dengan baik untuk mempertahankan keseimbangan atau yang lebih dikenal dengan homeostasis daripada mekanisme koping yang lainnya seperti denial dan proyeksi yaitu sebanyak 37 responden (59,7%) dan selebihnya kurang bisa melakukan mekanisme koping dengan konfrontasi sebanyak 25 responden (40,3%) dari 62 wanita menopause yang menjadi responden pada penelitian ini.

Wanita yang tidak bisa menerima menopause sebagai proses menua, akan menganggap menopause adalah sesuatu yang mencuri kewanitaannya. Ketakutan akan kehilangan kewanitaannya akan menimbulkan depresi, mudah tersinggung dan denial terhadap menopause. Tapi ada beberapa daerah dibelahan dunia seperti daerah timur menganggap menopause itu adalah proses untuk menjadi manusia bijaksana (Sarwono, 2005). Memang menopause dianggap sebagai masa yang penting dalam kehidupan wanita, dimana pada masa ini terjadi peralihan dari masa produktif ke masa non produktif. Banyak gejala perubahan yang terjadi pada masa ini, baik fisik maupun psikis. Hal ini dapat membuat seseorang mengalami perubahan konsep diri yang dimilikinya.

Hal ini sesuai dengan penelitian Dwi (2007) yang berjudul Dampak Menopause Terhadap Konsep Diri Wanita yang Mengalami Menopause di Kelurahan Trengguli, Kecamatan Janawi, Kabupaten Karanganyar dimana Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan yang dialami wanita yang mengalami menopause meliputi perubahan fisik dan mental, yang berdampak terhadap konsep diri wanita

tersebut. Konsep diri wanita yang mengalami menopause tersebut meliputi citra tubuh yang baik, ideal diri yang realistis, harga diri yang tinggi, fungsi peran yang baik, dan identitas diri yang kuat. Berdasarkan penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa wanita yang mengalami menopause memiliki konsep diri yang positif. Hal ini ditunjukkan oleh koping responden yang baik terhadap perubahan yang terjadi setelah menopause.

Mekanisme Koping dengan Perbandingan Positif Pada Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause.

Mekanisme perbandingan positif adalah mekanisme koping yang sama banyak nya dengan koping konfrontasi yang dilakukan oleh responden dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden telah memiliki mekanisme koping dengan perbandingan positif dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause dengan adaptif untuk mempertahankan keseimbangan atau yang lebih dikenal dengan homeostasis yaitu sebanyak 37 responden (59,7%) dan selebihnya kurang bisa melakukan mekanisme koping dengan perbandingan positif sebanyak 25 responden (40,3%) dari 62 wanita menopause yang menjadi responden pada penelitian ini.

Menjelang usia lanjut, kekhawatiran wanita karena menjadi tua dan menopause menjadi factor utama terjadinya stress. Wanita yang memasuki menopause, tidak jarang merasa tidak sempurna lagi, keadaan ini sering menimbulkan tekanan psikologi. Jika tekanan ini tidak diatasi akan berlanjut menjadi stress yang berdampak buruk pada kehidupan sosial seorang wanita sehingga mereka seringkali membandingkan kehidupan mereka saat belum memasuki masa menopause (Kasdu, 2002). Rata-rata wanita stress dalam menghadapi menopause, 70% diantaranya merasakan stress dalam menghadapi menopause dan 30% lainnya biasa saja.

Menurut penelitian yang dilakukan Neurgarten dan Newman dalam Aristianti (2000) setelah mengalami menopause ditemukan bahwa beberapa wanita stres

menghadapi menopause karena takut kehilangan daya tarik dan takut mengalami goncangan. Akan tetapi berdasarkan pemikiran dan persepsi yang baik perubahan fisik akan dapat teratasi dengan baik tanpa adanya stres dan kecemasan yang dihadapi.

Berdasarkan penelitian Puji (2009) dengan judul Hubungan Antara Kecenderungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Menopause dikatakan wanita yang berpikir secara positif dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi karena menopause. Sedangkan wanita yang berpikir negatif tentang menopause mereka akan mengalami kecemasan karena kurang siap menerima keadaan tersebut. Salah satu cara mengurangi kecemasan tersebut adalah dengan berpikir positif. Hasilnya menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kecenderungan berpikir positif dengan kecemasan menjelang menopause. Artinya semakin tinggi kecenderungan berpikir positif maka semakin rendah kecemasan menjelang menopause.

Mekanisme Koping dengan Denial Pada Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause.

Responden pada penelitian ini telah memiliki mekanisme koping dengan denial dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause dengan adaptif untuk mempertahankan keseimbangan atau yang lebih dikenal dengan homeostasis yaitu sebanyak 35 responden (56,5%) dan selebihnya kurang bisa melakukan mekanisme koping dengan denial sebanyak 27 responden (43,5%) dari 62 wanita menopause yang menjadi responden pada penelitian ini.

Denial adalah tidak berani melihat dan mengakui kenyataan yang menakutkan bagi diri manusia. Penyangkalan terhadap kenyataan mungkin merupakan mekanisme pembelaan ego yang paling sederhana dan primitive. Dengan cara ini kita berhasil melindungi diri kita terhadap banyak stress, akan tetapi mungkin kita terhambat dalam melihat banyak hal yang perlu sekali penyesuaian (Maramis, 1986).

Responden pada penelitian ini telah memiliki mekanisme koping dengan denial dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause dengan baik untuk mempertahankan keseimbangan atau yang lebih dikenal dengan homeostasis yaitu sebanyak 35 responden (56,5%) dan selebihnya kurang bisa melakukan mekanisme koping dengan denial sebanyak 27 responden (43,5%) dari 62 wanita menopause yang menjadi responden pada penelitian ini. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuni Nursasi (2002) dimana koping wanita yang mengalami penurunan fungsi gerak akibat menopause dengan menggunakan mekanisme koping denial. Sebagian besar responden menggunakan koping adaptif yaitu sebanyak 63,04% yang didapat dari jumlah responden sebanyak 46 orang yang bersedia menjadi responden.

Menurut Rasmun (2004) Koping yang adaptif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan koping maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain dan lingkungan.

Mekanisme Koping dengan Proyeksi Pada Wanita Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Akibat Menopause

Responden pada penelitian ini telah memiliki mekanisme koping dengan proyeksi dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause dengan adaptif untuk mempertahankan keseimbangan atau yang lebih dikenal dengan homeostasis yaitu sebanyak 34 responden (54,8%) dan selebihnya kurang bisa melakukan mekanisme koping dengan proyeksi sebanyak 28 responden (45,2%) dari 62 wanita menopause yang menjadi responden pada penelitian ini.

Wanita yang memasuki masa menopause dengan biasa disebabkan wanita tersebut sudah mengetahui tentang menopause baik dari perubahan yang terjadi maupun kesiapan dalam menghadapi menopause dan menyadari bahwa menopause alami terjadi dan tidak bisa dihindari sehingga mereka bisa

menerimanya dengan lapang dada, sebaliknya ada sebagian wanita yang memasuki masa menopause dengan kurangnya persiapan dan pengetahuan tentang menopause (Wilkinson, 2002).

Hal ini berdasarkan penelitian Lisa (2010) yang berjudul Tingkat Pengetahuan Ibu Pada Masa Menopause Tentang Gejala Fisik Dan Psikologis Di Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat didapatkan Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa tingkat pengetahuan ibu yang mengalami menopause di Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat adalah baik (80%), maka kesimpulan yang didapat adalah makin tinggi pengetahuan yang didapat makin rendah tingkat stress yang dihadapi wanita menopause.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data sampel yang dilakukan pada tanggal 12 sampai dengan 20 Desember 2010 terhadap 62 orang responden mengenai gambaran mekanisme koping wanita dalam menghadapi perubahan fisik akibat menopause di desa Lamhasan kecamatan Peukan Bada Aceh Besar Tahun 2010 dapat disimpulkan bahwa semua mekanisme coping berada pada kategori adaptif ((53,2%) dengan konfrontasi (59,7%), denial (56,5%), perbandingan positif (.59,7%), proyeksi (54,8%)

Rekomendasi

a) Kepada masyarakat, khususnya wanita yang mengalami perubahan fisik akibat menopause supaya dapat dijadikan sumber pengetahuan dan informasi sehingga dapat menambah wawasan tentang cara menggunakan mekanisme koping diri yang adaptif agar dapat menjalani kehidupan menopause dengan lebih baik.
b) Kepada Institusi Pendidikan keperawatan agar lebih meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang mekanisme koping pada menopause melalui proses belajar mengajar.
c) Peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut senoga dapat dijadikan referensi. Adapun judul yang disarankan oleh peneliti misalnya

pengaruh hubungan perubahan fisik dengan tingkat kecemasan wanita dalam menghadapi menopause.

KEPUSTAKAAN

- Arikunto. (1996). *Manajemen Penelitian*. Jakarta. PT. Rhineka Cipta.
- Atkinson, et.al. (2002). *Pengantar Psikologi*. Jakarta. EGC.
- Azis, AH. (2002). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta; Salemba Medika.
- Azwar, A. (1996). *Pengantar administrasi Kesehatan*. Jakarta : Bina Rupa Aksara.
- Bobak,et. al., (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Jakarta; EGC.
- Brunner & Suddart. (2002). *Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8; volume 1. Jakarta: EGC.
- Budiarto .(2002). *Biostatistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- El-Nafis. (2009). Dikutip dari <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/104/jtptunimus-gdl-fetrinaris-5198-3-babii.pdf>. 20/10/2010.
- Guyton. Hall. (1997). *Fisiologi Kedokteran*, Jakarta: EGC
- Hacker, N & Moore, J. G. (2002). *Esensial Obstetric dan Ginekologi*. Edisi 2. Jakarta; Hipokrates.
- Hadrians,dkk. (2005). *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Menopause*. <http://wordpress.com>. diperoleh tanggal 23 November 2009. Dikutip dari [http:// repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/18831/5/Chapter %20I.pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/18831/5/Chapter%20I.pdf)
- Kelliat, B.A. (1999). *Penatalaksanaan Stress*. Jakarta; EGC. Dikutip dari Penelitian Ida tahun 2009.
- Kozier, B. (2000). *Fundamental Of Nursing Concept Process and Practice*. New Jersey; Prentice-Hall. Inc.
- Kasdu. (2002). *Kiat Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Jakarta; Puspa Swara. Dikutip darp penelitian Cut Djaiffah tahun 2009.
- Leni (2005). *Risk and benefit Of Estrogen Plus Progestin In Health Post Menopause Women Journal of The American Association (JAMA)*. <http://www.dnet.com>. Dikutip dari Penelitian Neila Fauzia Tahun 2009).
- Maramis, W.F. (1986). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Jakarta; Airlangga University Press.
- Media Indonesia Online. (2009). <http://www.media Indonesia On Line>, diperoleh tanggal 05 november 2009). Dikutip dari [http:// repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/18831/5/Chapter % 20I.pdf](http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/18831/5/Chapter%20I.pdf)
- Notoatmodjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; PT. Rhineka Cipta.
- Perry & Potter. (2005). *Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses, Praktik*, Volume ke-1. Edisi ke-4. Jakarta. EGC.
- Rasmun. (2004). *Stress, Koping dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta; Sugungseto.
- Rosyidi. (2007). *Mekanisme Koping Menghadapi Masalah*. <http://www.e-psikologi.com>. Dikutip 7/19/2010.
- Sarwono, P.H. (2005). *Menopause dan Adropause*. Jakarta; Yayasan Bina Pustaka.
- Sarwono, P.H. (2003). *Menopause dan Adropause*. Jakarta; Yayasan Bina Pustaka
- Sadish. (2007). *Info dan Konsultasi Tentang Seks dan Reproduksi; Menopause Siapa Takut*. <http://seksfile.wordpress.com/2007/05/12/menopause-siapa-takut/>. dikutip tanggal 23 April 2010.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental; Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta. Andi Yogyakarta.

-
- Stuart & Sundeen. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta; EGC.
- Stuart & Laraia. (2005). *Principles and Practice Of Psychiatric Nursing*. Mosby, inc. All Right Reserved.
- Sulistia. (1995). *Farmakologi dan Terapi*. Jakarta. Bagian Farmakologi Fakultas Kedokteran-Universitas Indonesia.
- Takasihaeng, j. (2000). *Hidup Sehat Di Usia Lanjut*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Wilkinson. G. (2002). *Bimbingan Dokter Pada Stres*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Zainudin, K.S. (2002). *Menopause dan Permasalahannya*. http://www.e-psikologi.com/epsi/lanjutusia_detail.asp?id=181/ (27/09/2007). Dikutip tanggal 29 April 2010